



## Sporočilo za medije

### **31. januar – Dan brez cigarete** Priložnost in spodbuda za opustitev kajenja

V četrtek, 31. januarja, se obeležuje Dan brez cigarete.

Kajenje je vzrok številnih prezgodnjih smrti. Zaradi bolezni, ki jih povzroča kajenje, umreta dve tretjini kadičev. Zaradi bolezni, povzročenih s kajenjem, umre v Sloveniji vsako leto 3.600 prebivalcev. Med 30. in 44. letom starosti vsako sedmo smrt pripisujemo kajenju, med 45. in 59. letom starosti pa vsako tretjo. Kajenje tobaka škoduje tako rekoč vsakemu organu v telesu in škodljivo vpliva na zdravje skozi celotno življenje - povzroča številne vrste raka, bolezni dihal, bolezni srca in ožilja ter številne druge bolezni, med drugim sladkorno bolezen, revmatoidni artritis, bolezni oči, katerih posledica je lahko slepota, motnje erekcije, splošno poslabšano zdravstveno stanje itd. Še posebej problematično je kajenje nosečnic, ki je vzročno povezano z nizko porodno težo otroka, prezgodnjim porodom, zmanjšanjem pljučnih funkcij pri otroku, razcepljeno ustnico in/ali nebom ter nenadno smrtjo dojenčka.

**Zato si še posebej želimo, da bi ta dan za kadičce pomenil novo priložnost za opustitev kajenja.** Čimprejšnja opustitev kajenja pomembno izboljša zdravje in podaljša življenjsko dobo. Opuščanje kajenja je lahko težak proces, vendar je opustitev kajenja koristna za zdravje v kateremkoli starostnem obdobju, največje koristi za zdravje pa posameznik pridobi, če kajenje opusti pred 40. letom starosti. Kljub temu pa mnogi kadičci zaradi zasvojenosti z nikotinom ne uspejo prenehati s kajenjem, še posebej če poskušajo to sami, brez pomoči.

V Sloveniji se programi opuščanja kajenja izvajajo v zdravstvenovzgojnih centrih, ki so v zdravstvenih domovih po vsej Sloveniji. Kadičci, ki želijo opustiti kajenje, se lahko kadarkoli obrnejo na najbližji zdravstvenovzgojni center brez napotitve s strani osebnega zdravnika. Lahko se odločijo med skupinskim in individualnim svetovanjem za opuščanje kajenja. Seznam zdravstvenovzgojnih centrov po Sloveniji ureja NIJZ. Kadičci, ki potrebujejo pomoč se lahko zglasijo tudi v referenčnih ambulantah po Sloveniji. Seznam referenčnih ambulant se nahaja na spletnih straneh Ministrstva za zdravje. Za pomoč kadičcem pri opuščanju je na voljo tudi svetovalni telefon, kjer svetovanje izvajajo usposobljeni svetovalci. Klic na svetovalni telefon 080 27 77 je brezplačen in anonimen. Telefonska številka je objavljena na embalaži tobačnih izdelkov.

Kadičci se lahko za nasvet obrnejo tudi na nevladne organizacije. Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo (SZOTK) v sklopu projekta Zmanjševanje rabe tobaka, tobačnih in povezanih izdelkov ter alkohola med prebivalci Slovenije izvaja preventivne programe »Moja nekadilska zaobljuba« in »Proste roke, čista pljuča« za osnovnošolce in srednješolce ter »Delavnice za opuščanje kajenja« za odrasle osebe in zaposlene in program »Nosim, ne kadim« za nosečnice kadičke. »Tudi letos v mesecu januarju izvajajo skupinsko



opuščanje kajenja preko spleta »Opusti in zmagaj 2«, ki je med udeleženci zelo priljubljeno.

V SZOTK bomo 31.1.2019 imeli predavanje na temo "S tobakom povezani izdelki" v Zdravstvenem domu Sevnica ob 12. uri, prav tako pa bomo izvajali svetovanja za opuščanje kajenja, merili ogljikov monoksid v izdihanem zraku in prikazali model pljuč kadilca in nekadilca v Zdravstvenem domu Vrhnika od 12. - 16. ure.

\*\*\*

**Slovenska zveza za javno zdravje, okolje in tobačno kontrolo**

Partizanska cesta 12, 2000 Maribor

Telefon: 059178076

info@zadihaj.net